

Erresilientzia, ikasten den gaitasuna

La resiliencia, una capacidad que se aprende

La palabra es horrible, lo reconozco. Copia literalmente el término inglés *resilience*, que designa la capacidad de los materiales para resistir a la rotura y para recobrar su forma originaria después de estar sometidos a presiones deformadoras. De la física pasó a la psicología, donde significa la capacidad de soportar los traumas y recuperarse de ellos.

En los últimos años se investiga para descubrir el secreto de la resiliencia. ¿Por qué unas personas la tienen y otras no? **¿Qué hace vulnerables a unos niños e invulnerables a otros?** Cuando conozcamos la respuesta tal vez podamos elaborar una "pedagogía de la resiliencia". Desde que escribí *Aprender a Vivir* pretendo elaborar una psicología de los recursos personales. **Recursos son aquellas capacidades a las que podemos recurrir para salir bien parados de una situación.** Constituyen nuestro capital psicológico. Todos tenemos que enfrentarnos con problemas, soportar desgracias, emprender proyectos, aguantar el esfuerzo, y en todos estos casos la resiliencia es un recurso eficaz.

Necesitamos conseguir una cierta capacidad de encaje, una cierta dureza.

Los sabios antiguos decían que la fortaleza es una de las cuatro virtudes principales para vivir bien, y resaltaban en ella distintos aspectos importantes. Para los estoicos era la capacidad de renunciar y la de persistir en el esfuerzo. Spinoza la definía como "firmeza y generosidad". Tomás de Aquino añadía la paciencia, que no era para él una actitud sumisa, sino el poder de no dejarse arrastrar por la tristeza y el desánimo.

¿La resiliencia es necesaria en el sistema educativo?

Todo esto plantea un serio problema a los educadores. Una anécdota curiosa ilustra sobre su dificultad. Niels Bohr, un genial físico del pasado siglo, enunció uno de los principios fundamentales de la física actual, el de complementariedad. Resolvía un problema que parecía insoluble: unificar dos teorías sobre la luz. La luz se comporta a veces como una onda

y a veces como un corpúsculo. Bohr señaló que era ambas cosas, pero que cuanto más se afinaba la medida de uno de los estados, más se difuminaba el otro. Eran a la vez complementarios y contrarios. Recuerdo este asunto porque Bohr comentó que se le había ocurrido esa idea porque estaba preocupado por la educación de su hijo. No sabía cómo coordinar **el amor y la justicia**. También resulta difícil dosificar **el rigor y la ternura**.

Tenemos que conjugar dos dimensiones contrarias: ternura y rigor, sensibilidad y dureza, compasión y exigencia. Y también intentar que nuestros niños adquieran esa mezcla mágica.

Al estudiar el desarrollo en los sentimientos en diferentes culturas, me llevé una sorpresa mayúscula cuando comprobé que cada sociedad, por complejos procedimientos, determina el umbral de la molestia que se considera soportable. La nuestra ha rebajado mucho ese umbral, por lo que estamos fomentando sin quererlo una vulnerabilidad extrema. La necesidad que sentimos de apoyo psicológico profesional para muchas situaciones que antes éramos capaces de resolver por nosotros mismos es un indicador de este fenómeno. La falta de resiliencia se convierte así en un fenómeno social.

Qué podemos hacer para favorecer la resiliencia:

- **Mantener relaciones sociales** variadas y de calidad. Aceptar ayuda y apoyo del otro favorece mi resistencia a los acontecimientos adversos.
- Mantener una **actitud positiva frente a los problemas** y no verlos como obstáculos insuperables. No podemos evitar que ocurran las cosas pero si podemos cambiar nuestra forma de reaccionar ante ellas. Intentar buscar maneras sutiles de sentirse mejor intentando quedarnos con aquellos detalles más positivos o neutros y no solo con los negativos.
- **Aceptar el cambio y las dificultades como parte de la vida** y no lamentarse por ello, al contrario, centrar el esfuerzo en ver qué es lo que se puede hacer para cambiarlas.

- **No evitar los problemas**, esconderse de un problema no hace que éste se resuelva sino que cada vez sea más grave.
- Plantearse **expectativas realistas** y dividir las en pequeños pasos admisibles nos llevará a conseguir pequeños logros que nos motivarán para seguir adelante en nuestros propósitos y llegar a la meta.
- Dentro de lo ocurrido, **buscar siempre los elementos más positivos**. A veces como resultado de una situación traumática descubrimos nuestra capacidad de superación y podemos sentir que hemos crecido como personas. Podemos percibirnos menos vulnerables y desarrollar un mayor aprecio por la vida.
- Cultivar una sana **autoestima**.
- **No magnificar los sucesos ocurridos** intentando considerar la situación en su globalidad y mantener una perspectiva a largo plazo.
- Nunca perder la esperanza. Una visión optimista permite esperar que ocurran cosas buenas en la vida. Es mejor centrarse en lo que se quiere en vez de preocuparse por lo que teme.
- No olvidar **cuidarse y prestar atención** a cada una de nuestras necesidades. Llevar un hábito de vida saludable nos ayuda a estar más preparados para afrontar lo que nos venga.

**ARTIKULU HAU "UNIVERSIDAD DE PADRES" BLOG-ETIK
HARTUTAKOA DA**

***ESTE ARTÍCULO ESTÁ EXTRAÍDO DEL BLOG "UNIVERSIDAD
DE PADRES"***